En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

Harina integral para

HOT CAKES

● Rendimiento: 600 g de harina (15 hot cakes aproximadamente) ● Tiempo de preparación: 15 minutos ● Caducidad: hasta 6 meses

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 1/2 taza de salvado de trigo tostado
- 1/2 taza de azúcar
- 2 1/2 cucharadas soperas de fécula de maíz sabor vainilla (la misma que se utiliza para preparar atole sabor vainilla)
- 2 cucharadas soperas de polvo para hornear

Utensilios

- Taza (de preferencia, medidora)
- Cuchara sopera de acero inoxidable
- Bolsa de plástico nueva de 1 kg de capacidad (de preferencia, de polietileno, gruesa)
- Bote de cartón o lata con tapa, vacía y limpia, con capacidad de un kilo
- Etiqueta adherible

1 Pon dentro de la bolsa de plástico el polvo para hornear, la fécula de maíz, el azúcar y la taza de harina.

Agita vigorosamente para que todos los ingredientes se integren a la perfección.

Modo de empleo

A

Agrega 1 taza de leche, un huevo, margarina al gusto y la punta de una cucharada cafetera de sal por cada taza de harina.

B

Bate todos los ingredientes con ayuda de una palita, batidora o licualos hasta formar una pasta sin grumos.

¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas Profeco? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

Añade la harina restante y el salvado. Vuelve a agitar.

Anuda la bolsa y guárdala dentro de un bote de cartón o lata. Pégale una etiqueta con el nombre del producto, fecha de elaboración y caducidad.

Conservación
Guarda la harina preparada para hot cakes en un lugar fresco y seco, como la alacena.

Coloca un poco de mantequilla en una sartén caliente a flama media y vierte una porción de pasta suficiente para un hot cake.

Cuando se formen huecos y las orillas estén cocidas, voltea la masa con la ayuda de un volteador por una sola vez.

Recomendaciones

- Si deseas darle un sabor diferente a tus hot cakes, en lugar de emplear fécula de maíz sabor vainilla usa sabor nuez o el que sea de tu agrado. Incluso puedes combinar ambos sabores
- En caso de que no quieras preparar hot cakes integrales, sustituye el salvado y la harina integral por 2 tazas de harina de trigo

Beneficio
Ahorra hasta 50% en comparación con los productos comerciales

El Día del Panqueque

Cada año, el martes previo al Miércoles de Ceniza se celebra en Reino Unido el Shorve Tuesday, también conocido como Pancake Day o Fat Tuesday en otros países. En este día, y a modo de preparación para la austeridad que caracteriza a la Cuaresma, se consumen grandes cantidades de hot cakes a la hora de la comida.

Buenas fibras

El salvado (cáscara exterior del trigo, el arroz y la avena) es una fibra dietética. Una cucharada proporciona una tercera parte del requerimiento diario de este nutrimento. Puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon, así como a evitar el estreñimiento, la diverticulitis y las hemorroides.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra